

# دليلك لمعرفة متى يجب أن تغسل البياضات وأغراض المنزل الأخرى

السؤال الحقيقي هنا (وكن صادقاً) : متى كانت آخر مرة نظفت فيها الفراش الخاصة بك؟ الوسائل الخاصة بك؟ مهما كانت إجابتك ، فربما لا تكون بنفس معدل تحديثها . عظمنا ننتظر حتى يوم الغسيل لرمي في أكياسنا والمناشف عندما في الواقع ، هذه العناصر تتطلب حملها منتصف الأسبوع الخاصة بهم. ترقب دليلك حول عدد المرات التي يجب أن تغسل فيها الأغطية والأشياء - بل قد يجعلك تغير روتينك.

## • ملاءات السرير (كل 1-2 أسبوع) :

غسل ملءات السرير الخاص بك كل أسبوع هو مثالى لأن العرق والزيوت يتم امتصاصها من قبلهم يوميا . ولكن يمكنك تمديده كل أسبوعين اعتماداً على مدى نطا فتك عند دخول السرير وإذا كنت الشخص الوحيد الذي ينام في هذا السرير ويلامس هذه الملاءات. يمكنك ان تخصص يوماً في الأسبوع أو في الأسبوعين حيث تجمع ملءات غرف النوم كلها في المنزل وتغسلها واحدة تلوى الأخرى. يمكن ان يكون هذا اليوم هو اليوم الذي تنظف فيه هذه الغرفة في التحديد.

## • فراش (كل 6 أشهر) :

يمكن أن يصبح فراشك منزلاً للعديد من المواد المسببة للحساسية والعرق والغبار لذلك تنظيفه مرتين في السنة (على الأقل) سوف يجعلك بحالة جيدة. سيسمح استخدام صودا الخبز والفراغ بتنظيف عميق. لا تنسى ان تضعها في الشمس في أحد الأيام المشمسة حتى تنظفها هذه الأشعة من كل الجراثيم التي تعلوها .

## • الوسائل (كل 3-6 أشهر) :

ربما تقوم بغسل أغطية الوسائل الخاصة بك بشكل روتيني ولكننا غالباً ما ننسى الوسائل الفعلية. يتعرق العرق في الوسائل الخاصة بك مما يجعل من الضروري رميها في الغسل أو التنظيف الجاف مرتين إلى أربع مرات في السنة. يمكنك ان تنظفها كما تنظف الفراش ، وتركها تتعرض في الشمس القوية .



## • حقائب أو أغطية الوسائل (كل 2-3 أيام أو أسبوعيًّا) :

إذا كنت معرضًا لحب الشباب ، فيجب أن تغسل أغطية الوسائل كثيرًا مثل كل بضعة أيام لتجنب إصا بتك بالحبوب غير المرغوب فيها بسبب البكتيريا المتراكمة عليه. وجهك هو في اتصال مباشر معهم يوميا ، وهو ما يعادل تراكم الأوساخ والزيوت. إذا كنت لا تزوج نفسك بالوسائل القدرة ، يمكنك الذهاب لدورة الغسيل.

## • مناشف الحمام (كل 3-4 استخدامات) :

نظرًا لأنك تجفف جسمك او شعرك بعد الاستحمام فوراً ، فستعتقد أن المنشفة نظيفة أيضًا . خطأ. مناشف الحمام ماصة للغاية ، مما يعني أنها تمتص كل بقایا الجلد الميت الذي قمت بحفره خلال الإستحمام ، مما يعني أنها فخ الرطوبة والروائح . قم بتطهيرها بعد استخدامات قليلة كي تحمي نفسك وجسمك من البكتيريا المتراكمة والتي لا تختفي إلى بالغسل او التطهير.

## • مناشف اليد (كل يومين) :

يمكن أن تصبح مناشف اليد مبللة بسرعة بعد الاستخدامات المتعددة على مدار اليوم. إذا كان لديك الكثير من الناس في منزلك يحفرون أيديهم بمنشفة واحدة ، حتى الغسيل اليومي ضروري . حال هذه المناشف كحال مناشف الإستحمام اذا ان البكتيريا تراكم عليها ويصبح غسلها أمر ضروري جداً .

## وشاح الصوف الذي تستخدمنه في وقت راحتكم (كل 4-6 أشهر) :

الذهب دون غسل هذا الوشاح الكبير لبضعة أشهر في كل مرة على ما يرام تماما. تأكد من أن تغسله مرتين إلى ثلاث مرات في السنة أو كل تغيير موسمي لجعل روتين للخروج منه. بهذه الطريقة يمكن ان تظل رائحته منعشة وجميلة وكأنه جديد!